

## Prevención del estrés por calor

---

Nombre de la Empresa \_\_\_\_\_ Presentador \_\_\_\_\_

Ubicación \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

A medida que nos acercamos a los meses de verano, tomar medidas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor se convierte en una necesidad diaria. Se debe implementar un programa de prevención de enfermedades por calor (HIP). Además de un HIP, se deben considerar los siguientes elementos en el lugar de trabajo.

### Factores de riesgo que indican un potencial de enfermedad por calor

1. Trabajo al aire libre en clima cálido/caliente o sol directo.
2. Fuentes de calor radiante como asfalto caliente, herramientas eléctricas, maquinaria, hornos, calderas, tuberías de vapor u otras fuentes de calor radiante.
3. Baja velocidad del viento y/o estructuras que bloqueen el viento.
4. Trabajar en espacios reducidos, por ejemplo, áticos, espacios reducidos y/o el interior de tanques.
5. Alta humedad relativa combinada con un ambiente interior o exterior cálido/caliente (índice de calor).
6. Ropa de trabajo pesada o no respirable y/o equipo de protección personal usado en ambientes interiores o exteriores calurosos.
7. Trabajadores no aclimatados que son nuevos en el lugar de trabajo o región geográfica, también trabajadores que regresan de una licencia prolongada.
8. Empleados que trabajan solos.

**Si se identifica alguno de los factores de riesgo anteriores u otros factores de riesgo, considere implementar una combinación de los siguientes métodos para reducir el potencial de enfermedades por calor**

1. Ventilación, incluidos acondicionadores de aire, ventiladores de refrigeración, motores de aire u otros controles de ingeniería.
2. Si se identifican fuentes de calor radiante, cuando sea posible, apague las máquinas antes de trabajar con la mayor frecuencia posible.
3. Asegúrese de que los baños estén cerca del lugar de trabajo.
4. Requerir pausas de descanso e hidratación a la sombra o aire acondicionado.
5. Asegúrese de que los líquidos estén fácilmente disponibles y se proporcionen a los trabajadores.
6. Monitorear los riesgos de calor a lo largo del día, la temperatura y el índice de calor y los avisos de calor.
7. Utilice un sistema de compañeros para que los trabajadores se observen entre sí en busca de signos de lesiones y enfermedades relacionadas con el calor.
8. Si un trabajador debe trabajar solo, los procedimientos para trabajadores solitarios, como controles frecuentes, son una buena práctica.

